

学校給食予定献立表



2月の給食目標
バランスよく食べよう!



献立名	使用材料	グラム	き	あか	みどり	エネルギー (カロリー)	献立名	使用材料	グラム	き	あか	みどり	エネルギー (カロリー)
14日(火)	ぎゅうにゅう	206		○		小(低)	17日(金)	ぎゅうにゅう	206		○		小(低)
ぎゅうにゅう	こめ	80	○			624	ぎゅうにゅう	こくとうパン	50	○			543
ごはん	ハンバーグ	60		○		小(高)	こくとうパン	アジフライ	1個	○	○		小(高)
ハンバーグ	ケチャップ	8				685	アジフライ	じゃがいも	35	○			600
	ウスターソース	2				中・高	アジフライ	キャベツ	15		○		729
	あかワイン	1				826	アジフライ	にんじん	10		○		
トマトと	とりにく	15		○			アジフライ	あぶら	1				
キャベツの	キャベツ	15			○		アジフライ	カレーこ	0.05				
スープ	たまねぎ	20			○		アジフライ	しお	0.3				
	じゃがいも	20	○				アジフライ	こしょう	0.03				
	トマトみずに	15			○		アジフライ	とりにく	20		○		
	オリーブオイル	1			○		アジフライ	たまご	20		○		
	とりがらスープ						アジフライ	たまねぎ	30			○	
	しろワイン	2					アジフライ	にんじん	10			○	
	しお・こしょう						アジフライ	パセリ	0.5			○	
	やさいブイヨン						アジフライ	しろワイン	1			○	
	フレンズクレープ	1個	○				アジフライ	とりがらスープ				○	
							アジフライ	しお	0.5				
							アジフライ	こしょう	0.03				
15日(水)	ぎゅうにゅう	206		○		小(低)	20日(月)	ぎゅうにゅう	206		○		小(低)
ぎゅうにゅう	こめ	80	○			550	ぎゅうにゅう	こめ	80	○			527
ポーク	ぶたにく	40		○		小(高)	ポーク	ぎゅうにく	50		○		602
ハヤシライス	たまねぎ	50			○	624	ハヤシライス	いとこんにやく	20		○		743
	にんじん	15			○	中・高	ハヤシライス	たまねぎ	60			○	
	マッシュルーム	5			○	769	ハヤシライス	にんじん	10			○	
きのしえんさん	ブロッコリー	20			○		ハヤシライス	しろねぎ	10			○	
だいこんの	にんにく・しょうが	0.3			○		ハヤシライス	あぶら	1	○			
サラダ	あぶら	1					ハヤシライス	さとう	4.5	○			
	あかワイン	3					ハヤシライス	しょうゆ	8				
	ハヤシルウ	15	○				ハヤシライス	さけ	2				
	ケチャップ						ハヤシライス	みりん	3				
	トマトピューレ						ハヤシライス	だしじる					
	ウスターソース	1					ハヤシライス	カレーこ					
	こしょう	0.03					ハヤシライス	はくさい	40			○	
	とりがらスープ						ハヤシライス	にんじん	10			○	
	だいこん(きのしえんさん)	30			○		ハヤシライス	ひじき	0.5			○	
	にんじん	10			○		ハヤシライス	ゆかり	0.5				
	ホールコーン	8			○		ハヤシライス	うすくちしょうゆ	0.5				
	あぶら	2	○										
	りんごす	3											
	しお・こしょう												
	さとう	0.7	○										
16日(木)	ぎゅうにゅう	206		○		小(低)	<div style="text-align: center;"> <h2>2月20日 カレー牛丼</h2> <p>2月20日の「カレー牛丼」は、12月19日に高等部2、3年生の選挙学習でおこなわれた給食メニュー総選挙により選ばれたものです。給食室ではおいしくたべてもらえるようがんばってつくります。</p> </div>						
ぎゅうにゅう	こめ	60	○			539							
	ゆかり	1個				小(高)							
ごはん	うどん	100	○			606							
(すくなめ)	とりにく	30		○		中・高							
ゆかり	かまぼこ	10			○	738							
	はくさい	40			○								
	にんじん	10			○								
ごもくうどん	ほししいたけ	0.5			○								
	うすくちしょうゆ	8											
じゃがいもと	みりん	3											
ひきにくの	だしじる												
みそいため	だしこんぶ												
	ぶたミンチ	40		○									
	じゃがいも	15	○										
	きやいんげん	8		○									
	あぶら	0.5	○										
	みそ	4		○									
	みりん	2											
	さとう	1.5	○										
	さけ	2											
<div style="text-align: center;"> <h2>2月15日 佐野支援産 だいこんのサラダ</h2> <p>2月15日の「だいこんのサラダ」は、小学部5・6年生の児童と高等部の生徒が一緒にそだて、1月下旬と一緒に収穫もおこなった大根です。大きな大根をたくさんつかっているの、おなかいっぱい食べてください!</p> </div>													

(仕入材料等の都合により、献立を変更する場合がありますのでご了承ください。)

学校給食予定献立表



献立名	使用材料	グラム	き	あか	みどり	エネルギー (カロリー)	献立名	使用材料	グラム	き	あか	みどり	エネルギー (カロリー)
21日(火)	ぎゅうにゅう	206		○		小(低)	27日(月)	ぎゅうにゅう	206		○		小(低)
ぎゅうにゅう	こめ	80	○			554	ぎゅうにゅう	こめ	80	○			538
ごはん	にくだんご	50	○			小(高)	ごはん	さのたまあじつけのり	1個	○			小(高)
にくだんご	はるさめ	10	○			631	たまねぎ	にくだんご	60	○			612
はるさめの	はくさい	50	○		○	中・高	じゃがいも	たまねぎ	40	○			753
にこみ	たまねぎ	40	○		○	781	だいこん	じゃがいも	40	○			
だいこんと	たけのこ	10	○		○		にんじん	だいこん	35	○			
わかめの	にんじん	15	○		○		さやいんげん	にんじん	15	○			
すのもの	しろねぎ	8	○		○		うすくちしょうゆ	さやいんげん	8	○			
	さけ・しょうゆ						さけ	うすくちしょうゆ	2.5				
	しお・こしょう・とりがらスープ						みりん	さけ	2				
	かたくりこ	1.5					だしじる	みりん	2				
	だいこん	35					しお	だしじる					
	きゅうり	8					こしょう	しお	0.1				
	わかめ	0.5	○				もやし	こしょう	0.03				
	さとう	2.5	○				こまつな	もやし	35				
	す・しお・うすくちしょうゆ						にんじん	こまつな	10				
							すりごま	にんじん	10				
							しょうゆ	すりごま	1	○			
							みかん	しょうゆ	2	○			
								みかん	1個				
22日(水)	ぎゅうにゅう	206		○		小(低)	28日(火)	ぎゅうにゅう	206		○		小(低)
ぎゅうにゅう	こめ	80	○			542	ぎゅうにゅう	こめ	80	○			553
ちゅうかどん	ぶたにく	35	○			小(高)	ごはん(すくなめ)	うどん	100	○			小(高)
きりぼしだいこん	うずらたまご	25	○			613	ぶたにく	ぶたにく	30	○			621
のちゅうかあえ	たまねぎ・はくさい	40	○			中・高	うすあげ	うすあげ	10	○			768
げんきヨーグルト	にんじん	10	○			754	たまねぎ	たまねぎ	30	○			
	ほししいたけ	0.5	○				にんじん	にんじん	10	○			
	にんにく・しょうが	0.3	○				しろねぎ	しろねぎ	10	○			
	あぶら	1	○				あぶら	あぶら	1	○			
	さけ・しょうゆ						カレールウ	カレールウ	10	○			
	とりがらスープ						カレーこ	カレーこ	0.2				
	しお・こしょう						しょうゆ	しょうゆ	5.5				
	かたくりこ	3					みりん	みりん	3				
	とりさきみ	10	○				だしじる	だしじる					
	きゅうり・にんじん	8	○				こまつな	こまつな	10				
	きりぼしだいこん	6	○				にんじん	にんじん	10				
	す・とりがらスープ						キャベツ	キャベツ	30				
	うすくちしょうゆ						しょうゆ	しょうゆ	2.5				
	ごまあぶら	1.5					みりん	みりん	1.5				
	げんきヨーグルト	1個	○				だしじる	だしじる					
24日(金)	ぎゅうにゅう	206		○		小(低)	<p>野菜は1日350gが目標です。</p> <p>野菜には、体を元気にする栄養素がたくさんはいつているので、積極的に食べてくださいね。</p> <p>また、緑黄色野菜と淡色野菜をバランスよく食べることも大切です。</p> <p>緑黄色野菜・・・色がこい野菜のこと カロテンやビタミンA、ミネラルなどを多く含みます</p> <p>淡色野菜・・・色がうすい野菜のこと ビタミンCや食物繊維を多く含みます</p>						
ぎゅうにゅう	ハニーバンズ	50	○			548							
ハニーバンズ	とりにく	60	○			小(高)							
とりにくの	しお・こしょう					607							
バーベキュー	しろねぎ	3	○			中・高							
ソースやき	にんにく・しょうが					745							
ジャーマン	りんごピューレ	3	○										
ポテト	かたくりこ	0.2	○										
マカロニスープ	しょうゆ・みりん・さけ												
	きとう	0.8	○										
	あぶら	0.2	○										
	じゃがいも	50	○										
	たまねぎ	10	○										
	にんにく	0.1	○										
	パセリ	0.03	○										
	あぶら	1	○										
	しお・こしょう												
	ベーコン	10	○										
	マカロニ	5	○										
	にんじん	10	○										
	たまねぎ	25	○										
	さやいんげん	5	○										
	とりがらスープ・しお・こしょう												
	オリーブオイル	1	○										

(仕入材料等の都合により、献立を変更する場合がありますのでご了承ください。)